

115年10/12-10/17菜單 華盛頓中學

日期		10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
星期		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐		肉燥麵1/3果醬吐司2/3	蒜香烤厚片1/2	果醬吐司1/2 奶油餐包1/2	鮪魚玉米披薩1/2*1	卡啦捲餅	熱壓三明治
		香雞堡.1/2*1 小熱狗1/2*1	培根生菜沙拉*1薯餅*1	熱狗*1 雞塊*1	雞米花*2		卡啦
		蒜香炸豆腐*2/3炒蛋/1/3	白煮蛋1/2 炒蛋1/2	培根炒蛋1/2*1荷包蛋1/2*1	培根條*1 薯餅*1	生菜	
		豆芽菜.*1高麗菜*1	照燒烤腿排1/2 卡拉雞排1/2	洋芋蛋沙拉*1	雙椰炒肉片1/2*1		起司
		紅茶.奶茶	冬瓜麥茶.奶茶	豆漿.紅茶	米漿.奶茶	阿華田.麥茶	奶茶
中餐	主食	白米飯	燕麥飯	中華肉絲炒麵	白米飯(蔬食日)	白米飯	白米飯
	主菜	麻油雞 黑胡椒豬柳	蜜汁叉燒肉 豆乳蔥燒雞	蠔油腿排 虱目魚排	醬燒豆干 田園百頁燴	成都栗子雞 匈牙利燉肉	日式豬排 香酥雞米花
	副菜	香菇蒸蛋	金沙杏鮑菇	阿佑滷味	奶油玉米三色	鐵板嫩油腐	五香滷蛋*1
	副菜	薑絲海帶根	三絲銀芽	紅豆派*1	紅蘿蔔炒蛋	培根高麗菜	螞蟻上樹
	青菜	黃瓜貢丸片	客家小炒	椒鹽毛豆莢	小銀絲卷*1	山藥捲*1	毛豆干丁
	青菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	有機蔬菜	時令青菜	時令青菜
	湯品	蘿蔔玉米湯	酸辣湯	當歸山藥皮絲湯	冬瓜粉圓湯	竹筍排骨湯	冬瓜魚丸湯
	水果			時令水果			
	熱量	870	880	865	850	860	
晚餐	主食	白飯	麵食	白飯	白飯	白飯	
	主菜	照燒雞丁 筍乾燒肉	奶油雞肉義大利麵	沙茶肉片 古早味炸雞	無骨香雞排 香烤照燒腿排	豬排蓋飯	
	副菜	五香滷蛋		三杯杏鮑菇	蒜香炸豆腐	豬排	
	副菜	三杯百頁	唐揚炸雞塊	蔥爆甜不辣	涼拌海帶結		
	青菜	白菜滷	青花菜	玉米肉末	鮮菇高麗菜		
	青菜	青菜		青菜	青菜		
	湯品	關東煮湯	珍珠奶茶	冬菜鴨冬粉湯	菇菇肉絲湯	紅茶	
	水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	時令水果	
	熱量	805	812	860	870	783	

蔬菜會依實際市場供貨狀況稍作調整

[使用台灣豬肉]